



# PROGRAMME RANDONNEE PEDESTRE

## Saison 2010 ( Première partie : Mai , Juin , Juillet )



Date	Course	Massif	Cotation (1)	Altitude max	Dénivelée	Encadrant	Co encadrants	Itinéraire, nuitée, commentaire...
------	--------	--------	--------------	--------------	-----------	-----------	---------------	------------------------------------

Dernière mise à jour du programme : 02 05 2010

D'autres courses , programmées à la permanence du vendredi, pourront s'ajouter à celles du programme ci-dessous

Di 09 mai	Le Mont Grelle	Chaîne de l' Epine	N 1	1425	680	Claude		Au dessus du lac d' Aiguebelette
Di 16 mai	Le Roc des Tours	Bornes	N1	1994	660	Bernard		
Di 23 mai	A déterminer							
Di 30 mai	La Goëne	Aravis	N2	2174	850	Daniel		
Di 06 juin	Les Lances de Malissard	Chartreuse	N3	2045	1070	Daniel		
Di 13 juin	La Tête de Moède	Haut Giffre	N 3	2459	1099	Claude		Depuis Plaine Joux
Di 20 juin	A déterminer							
Di 27 juin	Le Granier	Chartreuse	N2	1933	840	Bernard		Depuis La Plagne
Sa 03 et Di 04 juillet	La Haute cime des Dents du Midi	Dents du Midi	N4	3257	Sa : 900 Di : 1200	Daniel		Nuit : refuge de la cabane de Susanfe
Di 11 juillet	Le Mont Rosset + lacs de la Portettes	Beaufortin	N 2	2249	800	Claude		
Sa 17 et Di 18 juillet	L' Archeboc	Vanoise	N 3/4	3272	Sa : 600 Di : 559	Jacques		Depuis Le Crôt , nuit : refuge de l' Archeboc ( La Motte )
Di 25 juillet	A déterminer							

Les encadrants se réservent la possibilité d'annuler ou de modifier la course prévue en fonction des conditions météo ou de limiter le nombre de participants

Informations/Inscriptions : Permanences du GUMS, Le Polyédre 4 impasse St Jean 74600 Seynod , tous les vendredis à partir de 20 h (accès par l' accueil ou par l' escalier métallique à l'arrière du bâtiment )

Plus d' infos sur le GUMS : <http://gumsannecy.canalblog.com/>

( 1 ) Cotation :

N 1 : Rando sans difficulté particulière , de dénivelée limitée ( moins de 700 m)

N 2 : Rando sans difficulté particulière , mais de dénivelée comprise entre 700 et 1000 m , nécessite une pratique régulière de la randonnée

N 3 : Rando nécessitant une bonne expérience et de l' entraînement du fait de la dénivelée (>1000 m) et/ou de courts passages techniques (ex : utilisation des mains .....)

N 4 : Rando difficile, pour participants très entraînés comportant par exemple des passages aériens ou exposés , des traversées de névés avec crampons .....

N 5 : Rando très difficile ou alpinisme facile pouvant nécessiter du matériel particulier (cordes, baudrier, piolet, crampons) pour progression sur glacier, passages d'escalade...